

Article

## ANALISIS SMARTPHONE ADDICTION DAN NOMOPHOBIA PADA REMAJA SMA NEGERI 8 KOTA KENDARI

Fauziah Ibrahim<sup>1\*</sup>, Jafriati<sup>2</sup>, I Putu Sudayasa<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

### SUBMISSION TRACK

Received: May 24, 2024

Final Revision: June 05, 2024

Available Online: June 08, 2024

### KEYWORDS

Smartphone Addiction, Nomophobia, Teenagers

### CORRESPONDENCE

Email: [fauziah.ibrahim31@yahoo.co.id](mailto:fauziah.ibrahim31@yahoo.co.id)

### A B S T R A C T

*Today technology and communication have developed. One proof of the development of communication technology is the creation of smartphones. The use of smartphones has two sides besides having a positive impact, smartphones also have a negative impact. Excessive smartphone use can lead to smartphone addiction and nomophobia which has an impact on psychological and mental health. The impact can be in the form of loneliness, anxiety, stress, depression, life statistics, and disruption of environmental relations. This study aims to analyze smartphone addiction and nomophobia in teenagers of SMA Negeri 8 Kota Kendari. This study is a quantitative research with a cross-sectional research design. This research was located at SMA Negeri 8 Kota Kendari with a sample of 255 respondents. The variables in the study were divided into independent variables is smartphone addiction. The dependent variable is nomophobia. Smartphone addiction, teenagers of SMA Negeri 8 Kota Kendari were at a moderate smartphone addiction degree, which was 160 respondents (62.7%). The most teenagers of SMA Negeri 8 Kota Kendari were in the moderate degree of nomophobia, which was 135 respondents (52.9%). There is a significant association between smartphone addiciton and nomophobia in teenagers.*

## I. PENDAHULUAN

Teknologi dan komunikasi saat ini semakin berkembang, salah satu contoh perkembangan teknologi komunikasi dalah dengan terciptanya ponsel pintar (*smartphone*) (Syahputra and

Erwinda, 2020). Penggunaan *smartphone* di seluruh dunia terus meningkat dan diperkirakan mencapai 4,6 miliar pengguna *smartphone* pada tahun 2022 (Sagar, 2019). Di Indonesia pengguna *smartphone* juga terus

meningkat hingga mencapai 67,88% penduduk Indonesia menggunakan *smartphone* pada tahun 2022 (Aryanti and Merdiaty, 2024). Di Sulawesi tenggara, persentase penduduk yang menggunakan *smartphone* saat ini mencapai 70%. Kota Kendari memiliki jumlah pengguna tertinggi hal tersebut dikarenakan persentase penduduk usia 5 tahun ke atas yang mengakses internet adalah sebesar 82,06%, lebih tinggi dari rata-rata negara sebesar 57,21%.

Remaja merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan *smartphone* dibandingkan kelompok umur lainnya. Ini terlihat dari tingkat penetrasi internet di kelompok usia 13-18 tahun yang mencapai 99,16% pada tahun 2021-2022. Posisi kedua ditempati oleh kelompok usia 19-34 tahun dengan tingkat penetrasi internet sebesar 98,64%. Sedangkan tingkat penetrasi internet di rentang usia 35-54 tahun sebesar 87,30%. Tingkat penetrasi internet di kelompok umur 5-12 tahun sebesar 62,43%. Sedangkan, persentasenya di usia 55 tahun ke atas hanya sebesar 51,73% (Nuri, Direktör and Arnavut, 2021).

*Smartphone* tidak hanya memberikan dampak yang baik, namun juga berdampak buruk. Dampak buruk dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah meningkatnya kecanduan

*smartphone*. Kecanduan *smartphone* berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan psikologis. Selain itu kecanduan *smartphone* juga dapat menyebabkan gangguan penglihatan, sakit pada leher dan pergelangan tangan, bahkan gangguan mental dan psikologis seperti kesepian, kecemasan, stres, depresi, masalah gaya hidup, dan terganggunya hubungan dengan lingkungan. Penggunaan *smartphone* secara berlebihan pada remaja dapat menyebabkan depresi, kecemasan, kualitas tidur yang buruk, dan gangguan tidur. Sehingga dapat membuat seseorang dapat berperilaku menyimpang seperti perilaku agresif (Daei, Ashrafi-Rizi and Soleymani, 2019).

Penggunaan *smartphone* yang tidak dibatasi membuat penggunaannya lebih sering menggunakannya, sehingga dapat menjadi salah satu alasan terjadinya *nomophobia*. Istilah *nomophobia* berasal dari Inggris dan merupakan gabungan dari kata “*non-mobile*” dan “*phobia*”. Ini merupakan kondisi yang menimbulkan rasa takut dan cemas ketika seseorang lupa atau tidak bisa menggunakan smartphonenya (Daraj *et al.*, 2023).

Negara-negara Asia Tenggara telah mengidentifikasi kecanduan *smartphone* sebagai masalah kesehatan masyarakat

yang serius<sup>7</sup>. Di Indonesia pun, masalah kecanduan *smartphone* merupakan masalah yang semakin serius di bidang kesehatan. Berdasarkan hasil prasurvei yang telah dilakukan pada 10 remaja yang berkunjung di Puskesmas Mekar Kota Kendari diperoleh hasil 7 dari 10 remaja menggunakan *smartphone* selama 4 hingga 6 jam dalam sehari. Sedangkan 3 dari 10 remaja menggunakan *smartphone* lebih dari 6 jam dalam sehari. Fitriana (2020) menyatakan bahwa remaja yang menggunakan *smartphone* selama 5-7 jam atau 300-420 menit dalam sehari, mengakibatkan remaja tersebut sudah mengalami kecanduan. Sedangkan menurut riset Kominfo (2018) anak dan remaja dengan penggunaan *smartphone* lebih dari 3 jam sehari dapat menyebabkan mereka rentan terhadap kecanduan *smartphone* (Çobanoğlu, Bahadır - Yilmaz and Kiziltan, 2021).

Selain itu berdasarkan hasil prasurvei yang peneliti lakukan terdapat masalah-masalah yang terjadi akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan yaitu 6 dari 10 remaja mengalami tertundanya kegiatan yang telah direncanakan, 5 dari 10 remaja merasa nyeri pada bagian leher dan pergelangan tangan, serta 6 dari 10 remaja perasaan resah dan tidak sabar ketika tidak memegang *smartphone*.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk membuat penelitian yang berjudul analisis *smartphone addiction* dan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Kendari. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis *smartphone addiction* dan *nomophobia* pada remaja SMA Negeri 8 Kota Kendari.

## II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian pada SMA Negeri 8 Kota Kendari. Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 8 hingga 10 Januari 2024. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 710 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 255 responden yang diperoleh dengan menggunakan metode slovin. Teknik penarikan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan memperhatikan beberapa kriteria inklusi dan eksklusi.

Adapun kriteria inklusi yaitu siswa yang sedang menempuh pendidikan di SMA Negeri 8 Kota Kendari, bertempat tinggal di daerah pesisir, memiliki *smartphone*, tidak pernah atau tidak sedang menderita gangguan kecemasan atau gangguan mental lainnya, tidak sedang menjalani atau tidak pernah menjalani pengobatan ke psikiater/psikolog,

setuju untuk mengisi kuisisioner penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu: siswa yang tidak tinggal di daerah pesisir, siswa yang pernah atau sedang menderita gangguan kecemasan atau gangguan mental lainnya, sedang menjalani atau pernah menjalani pengobatan ke psikiater/psikolog, tidak setuju untuk mengisi kuisisioner penelitian. Variabel dalam penelitian terbagi menjadi dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *smartphone addiction*.

Sedangkan variabel terikat yaitu *nomophobia*. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner dengan skala likert yang disesuaikan dengan tiap-tiap variabel penelitian. Analisis data berupa analisis univariat yang bertujuan untuk memberikan gambaran karakteristik responden dan analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan setiap variabel.

### III. HASIL

Adapun data hasil penelitian, dapat dipaparkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik responden (n=255)**

Karakteristik		Jumlah	Persentase
Usia	15 – 16 tahun	137	53,7
	17 – 19 tahun	118	46,3
Jenis kelamin	Laki-laki	103	40,4
	Perempuan	152	59,6
Lama penggunaan <i>smartphone</i>	< 4 jam	29	11,4
	4 – 6 jam	111	43,5
	>6 jam	115	45,1
<i>Smartphone addiction</i>	Ringan	53	20,8
	Sedang	160	62,7
	Berat	42	16,5
<i>Nomophobia</i>	Ringan	27	10,6
	Sedang	135	52,9
	Berat	93	36,5

Berdasarkan tabel 1 diperoleh usia terbanyak responden yaitu 15-16 tahun sebanyak 137 responden (53,7%), sedangkan usia 17-19 tahun sebanyak 118 responden (46,3%). Jenis kelamin terbanyak responden

berjenis kelamin perempuan yaitu 152 responden (59,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 103 responden (40,4%). Lama penggunaan *smartphone* responden terbanyak >6 jam dalam sehari yaitu 115 responden

(45,1%), sedangkan < 4 jam yaitu 29 responden (11,4%), 4-6 jam yaitu 111 responden (43,5%). *Smartphone addiction* responden terbanyak berada pada derajat sedang yaitu sebanyak 160 responden (62,7%), sedangkan derajat ringan yaitu sebanyak 53

responden (20,8%), dan derajat berat 42 responden (16,5%). *Nomophobia* responden terbanyak pada *nomophobia* sedang 62 yaitu sebanyak 135 responden (52,9%), ringan sebanyak 27 responden (10,6%), dan berat sebanyak 93 responden (36,5%).

**Tabel 2. Hubungan *smartphone addiction* dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Kendari**

<i>Smartphone addiction</i>	<i>Nomophobia</i>						p-value	R
	Berat		Sedang		Ringan			
	n	%	n	%	n	%		
Berat	21	50,0	20	47,6	1	2,4	0,000	0,394
Sedang	61	38,1	83	51,9	16	10,0		
Ringan	11	20,8	32	60,4	10	18,9		
Total	93	36,5	135	52,9	27	10,6		

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa pada *smartphone addiction* berat terdapat 21 responden (50,0%) mengalami *nomophobia* berat, 20 responden (47,6%) mengalami *nomophobia* sedang dan 1 responden mengalami *nomophobia* ringan (2,4%). Pada *smartphone addiction* sedang terdapat 61 responden (38,1%) mengalami *nomophobia* berat, 83 responden (51,9%) mengalami *nomophobia* sedang dan 16 responden (10,0%) mengalami *nomophobia* ringan. Tabel 2 juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *smartphone addiction* dengan *nomophobia* (p-value= 0,000; r= 0,394).

#### IV. PEMBAHASAN

*Smartphone addiction* adalah kecanduan *smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah seperti penarikan diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Yin et al., 2019). *Smartphone addiction* merupakan suatu permasalahan yang ditimbulkan dari tidak tepatnya regulasi penggunaan *smartphone* sehingga menimbulkan ketergantungan atau kecanduan. Ketergantungan *smartphone* memberikan dampak yang buruk seperti kecenderungan menarik diri dari kerabat maupun lingkungan, perasaan mudah tersinggung dan perasaan cemas saat tidak dapat

mengakses *smartphone* yang disebut dengan *nomophobia*. *Nomophobia* juga dapat diartikan sebagai perasaan cemas dikarenakan tidak tersedianya perangkat seperti komputer, *smartphone*, atau perangkat virtual lainnya (Davie and Hilber, 2017).

Jika dilihat pada Tabel 1. karakteristik responden menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada usia 15-16 tahun yaitu 137 responden (53,7%) dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan 152 responden (59,6%). Adapun lama penggunaan *smartphone* pada siswa SMA Negeri 8 Kota Kendari terbanyak pada kelompok >6 jam yaitu 115 responden (45,1%), kemudian diikuti oleh kelompok 4-6 jam yaitu 111 responden (43,5%) dan kelompok <4 jam yaitu sebanyak 29 responden. Dari hasil penelitian juga menunjukkan remaja di SMA Negeri 8 Kota Kendari terbanyak mengalami *smartphone addiction* sedang yaitu 160 responden (62,7%), sedangkan *smartphone addiction* ringan yaitu 53 responden (20,8%), *smartphone addiction* berat yaitu 42 responden (16,5%). Adapun derajat *nomophobia* pada remaja SMA Negeri 8 Kota Kendari terbanyak berada pada *nomophobia* sedang yaitu 135 responden (52,9%), sedangkan *nomophobia* ringan yaitu 27 responden (10,6%), *nomophobia* berat 93 responden (36,5%).

*Smartphone addiction* yang dialami oleh remaja disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional dan faktor sosial. Selain itu terdapat faktor lain yang menjadi penyebab remaja kecenderungan kecanduan *smartphone* seperti durasi atau lama waktu menggunakan *smartphone* yang terlalu panjang dan pola asuh yang permisif dan dominan. Lama penggunaan *smartphone* dalam sehari pada remaja menjadi salah satu faktor risiko terjadinya *smartphone addiction* (Sagar, 2019). Fenomena menunjukkan sebagian besar remaja di Indonesia menggunakan *smartphone* melebihi 3 jam sehari yang mana pada umumnya seputaran penggunaan media sosial dan bermain game. Penggunaan *smartphone* sendiri bila lebih dari 4 jam sehari akan memperparah kecenderungan adiksi. Sehingga dapat berakibat pada kualitas istirahat remaja yang berkurang, bahkan dapat mengurangi kualitas interaksi dengan orangtuanya. Selain itu, tingginya pemakaian *smartphone* dapat mengganggu proses pembelajaran sebagaimana penggunaannya bisa mencapai 5 sampai 7 jam per hari untuk sosial media. Durasi ini jauh melebihi pemanfaatan *smartphone* remaja pada konteks akademik (Buctot, Kim and Kim, 2020).

Kondisi *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Kendari dapat disebabkan oleh karena terjadinya *smartphone addiction* akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan secara kronis. *Nomophobia* timbul dari adanya ketergantungan *smartphone* yang saat ini menjadi kebutuhan baik dalam hal komunikasi, hiburan untuk menghilangkan stres dan kebosanan atau pun untuk kebutuhan pembelajaran. Namun selain itu terdapat juga beberapa factor lain yang dapat menyebabkan terjadinya *nomophobia* pada remaja. Factor-faktor tersebut dikelompokkan menjadi factor internal seperti kontrol diri atau *self esteem* yang rendah, factor eksternal seperti paparan media yang tinggi mengenai *smartphone*, factor situasioanal seperti stres dan kejenuhan belajar, dan faktor social (Durak, 2019).

Jika dilihat pada Tabel 2 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Kendari (p-value = 0,000). Hasil yang sama ditemukan pada penelitian Irma (2022) yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *smartphone* dan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 3 Kota Padang (p-value < 0,05). Kemudian penelitian Comsiana

(2023) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 1 Nawangan Ponorogo (p-value 0,002).

Kecanduan atau adiksi (*addiction*) merupakan penyakit kronis yang melibatkan *brain reward*, motivasi, memori serta sirkuit terkait. Kecanduan berpengaruh pada transmisi saraf dan interaksi pada sistem *reward* otak. Disfungsi pada sirkuit tersebut dapat bermanifestasi pada gangguan biologis, psikososial, sosial dan spiritual. Sistem *reward* memberikan gambaran pengalaman yang berulang, seperti kesenangan dari beberapa hal yang membuat tidak nyaman. Respon *reward* sangat berhubungan dengan neurokimia otak. Neurokimia berupa neurotransmitter yang berfungsi untuk komunikasi kepusat *reward* adalah dopamine dan beta-endorfin. Munculnya perilaku adiksi dipengaruhi oleh keinginan untuk merasakan kesenangan. Sehingga, jalur system *reward* mengubah kepekaannya ke suatu perilaku atau zat, bukan neurotransmitter. Dengan demikian otak mulai bergantung terhadap suatu perilaku maupun zat untuk memperoleh kesenangan tersebut (Anshari, Alas and Sulaiman, 2019)

Kondisi *nomophobia* juga dapat disebabkan karena

penggunaan *smartphone* yang berlebihan secara kronis terbukti dapat mengubah sistem *reward* di otak secara kimiawi. Salah satu neurotransmitter utama yang terpengaruh adalah gabapentin (GABA), dopamine dan serotonin. GABA adalah neurotransmitter penghambat yang menghasilkan efek menenangkan atau euphoria dan dapat mengendalikan rasa takut dan cemas. Inhibitor memainkan peran penting dalam kecanduan. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berlebihan dan tidak terkendali dapat meningkatkan atau menurunkan produksi GABA. Gangguan pada sistem GABA terbukti menjadi tanda peringatan kecanduan. Ketidakseimbangan dari neurotransmitter tersebut dapat mengakibatkan timbulnya gangguan pada sistem regulasi emosi dan dapat menyebabkan kecemasan (Saputra and Inayah, 2021; Kristina, Lunanta and Kristiyani, 2023).

## V. SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah lakukan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Terdapat *smartphone addiction* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Kendari. Dengan jumlah terbanyak berada pada tingkat *smartphone addiciton* sedang.
2. Terdapat *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota

Kendari. Dengan jumlah terbanyak pada tingkat *nomophobia* sedang

3. Lama penggunaan *smartphone* terbanyak pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Kendari berada pada kelompok lebih dari 6 jam sehari
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan *nomophobia* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Kendari. Dimana semakin tinggi derajat *smartphone addiction* maka semakin tinggi juga derajat *nomophobia*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, M., Alas, Y. and Sulaiman, E. (2019) 'Smartphone addictions and nomophobia among youth', *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), pp. 242–247.
- Aryanti, E. D. and Merdiaty, N. (2024) 'Hubungan Kecenderungan Adiksi Smartphone Dengan Nomophobia Pada Remaja di SMA (X) Kota Bekasi', *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(3), pp. 11–20.
- Buctot, D. B., Kim, N. and Kim, S. H. (2020) 'The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines', *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), p. 100035.

- Çobanoğlu, A., Bahadır - Yilmaz, E. and Kiziltan, B. (2021) 'The relationship between nursing students' digital and smartphone addiction levels and nomophobia: A descriptive, correlational study', *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), pp. 1727–1734.
- Daei, A., Ashrafi-Rizi, H. and Soleymani, M. R. (2019) 'Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students', *International journal of preventive medicine*, 10(1), p. 202.
- Daraj, L. R. et al. (2023) 'Systematic review and meta-analysis of the correlation coefficients between nomophobia and anxiety, smartphone addiction, and insomnia symptoms', in *Healthcare*. MDPI, p. 2066.
- Davie, N. and Hilber, T. (2017) 'Nomophobia: Is Smartphone Addiction a Genuine Risk for Mobile Learning?.', *International association for development of the information society*.
- Durak, H. Y. (2019) 'Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance', *The Social Science Journal*, 56(4), pp. 492–517.
- Kristina, K., Lunanta, L. P. and Kristiyani, V. (2023) 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta', *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(10), pp. 1753–1763.
- Nuri, C., Direktur, C. and Arnavut, A. (2021) 'The Mediation Effects of Smartphone Addiction on Relationship between Aggression and Nomophobia.', *World Journal on Educational Technology: Current Issues*, 13(1), pp. 106–114.
- Sagar, K. (2019) 'Smartphone addiction: nomophobia', *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 9(4), pp. 583–587.
- Saputra, F. F. and Inayah, Z. (2021) 'Effects of nomophobia and mobile phone use with eye strain in university students', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), pp. 1284–1292.
- Syahputra, Y. and Erwinda, L. (2020) 'Perbedaan Nomophobia mahasiswa; analisis Rasch', *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), pp. 69–76.
- Yin, K. T. et al. (2019) 'smartphone usage, smartphone addiction, internet addiction and Nomophobia Inuniversity Malaysia Sabah (UMS)', *Southeast Asia Psychology Journal*, 7, pp. 2–13.